EJERCICIOS DE PREPARACION FISICA PARA PORTEROS

Una recopilación de ejercicios de preparación física para desarrollar las capacidades específicas del portero de fútbol

EL PORTERO · elportero.es

ELPORTERO.ES

INDICE

1. **PREPARACIÓN FÍSICA**

1.1 **Tren inferior**

1.2 **Tren superior**

1.3 **Velocidad de reacción**

1.4 **Chaleco lastrado**

1.5 **Bosu**

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN FÍSICA PARA PORTEROS

La preparación física es una parte fundamental del entrenamiento del portero. La fuerza, la velocidad, la coordinación y la capacidad de reacción permiten responder con mayor eficacia a las acciones que se producen durante el juego.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar diferentes capacidades físicas relacionadas con el rendimiento del portero, desde propuestas de fuerza y coordinación hasta ejercicios de velocidad, reacción y control corporal.

El objetivo es mejorar aspectos como la fuerza, la potencia, la velocidad de desplazamiento, la coordinación, el equilibrio y la capacidad de reacción, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Preparación física específica para moverse mejor, reaccionar más rápido y rendir bajo palos.



El tren inferior tiene un papel fundamental en las acciones del portero. La fuerza y la capacidad de generar impulso permiten realizar desplazamientos rápidos, saltos, cambios de dirección y acciones técnicas con mayor eficacia.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el tren inferior, con propuestas orientadas a mejorar la fuerza, la potencia, la coordinación y la capacidad de movimiento del portero.

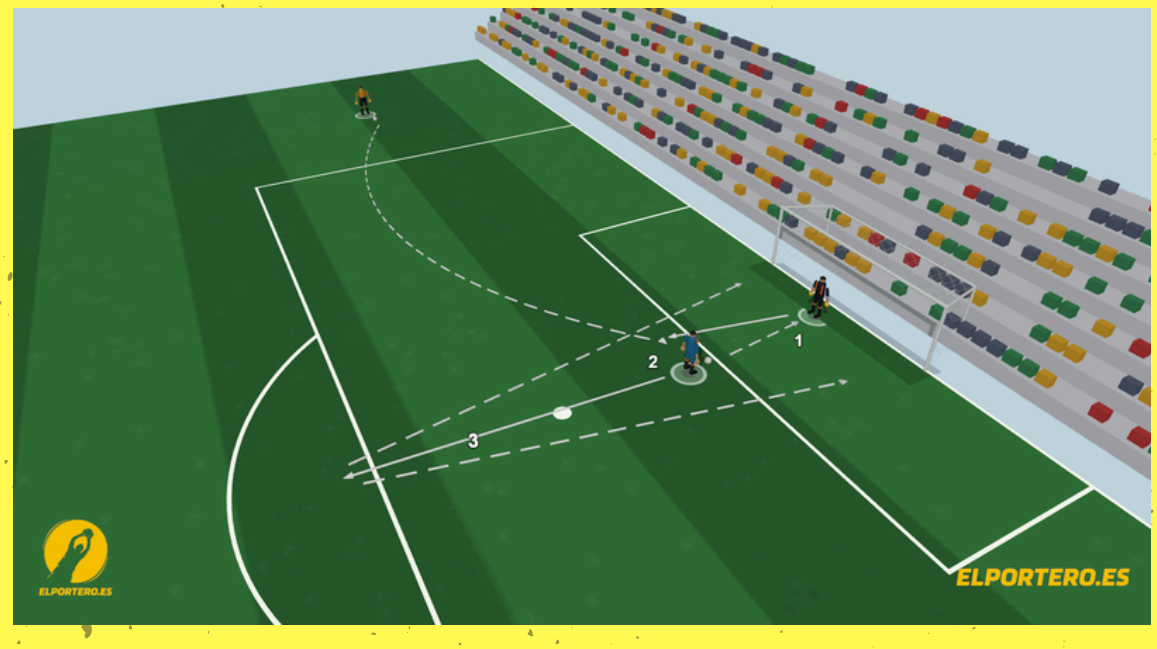
El objetivo es mejorar aspectos como la fuerza de piernas, la potencia de impulso, la estabilidad, los desplazamientos y la capacidad para generar acciones explosivas, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Fuerza, potencia y estabilidad para moverse y reaccionar con mayor eficacia bajo palos.



Impulsiones, salto y caída lateral

- Impulsiones de gemelos en vallas bajas.
- Salto a una valla alta.
- Caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento para blocaje frontal raso.



Blocajes altos con sentadilla y disparo final

- Blocajes altos desde sentadilla.
- Blocaje alto tras un centro.
- Disparo libre del entrenador.



Pliometría, blocaje aéreo y disparo en diagonal

- Pliometría desde el banco y salto frontal.
- Blocaje aéreo tras posicionamiento.
- Reposicionamiento y disparo en diagonal.



Fuerza, saltos frontales, desplazamiento y caídas laterales

- Zancadas frontales con peso.
- Saltos frontales a vallas altas.
- Desplazamiento y caída lateral rasa.
- Repliegue y caída lateral en estirada.



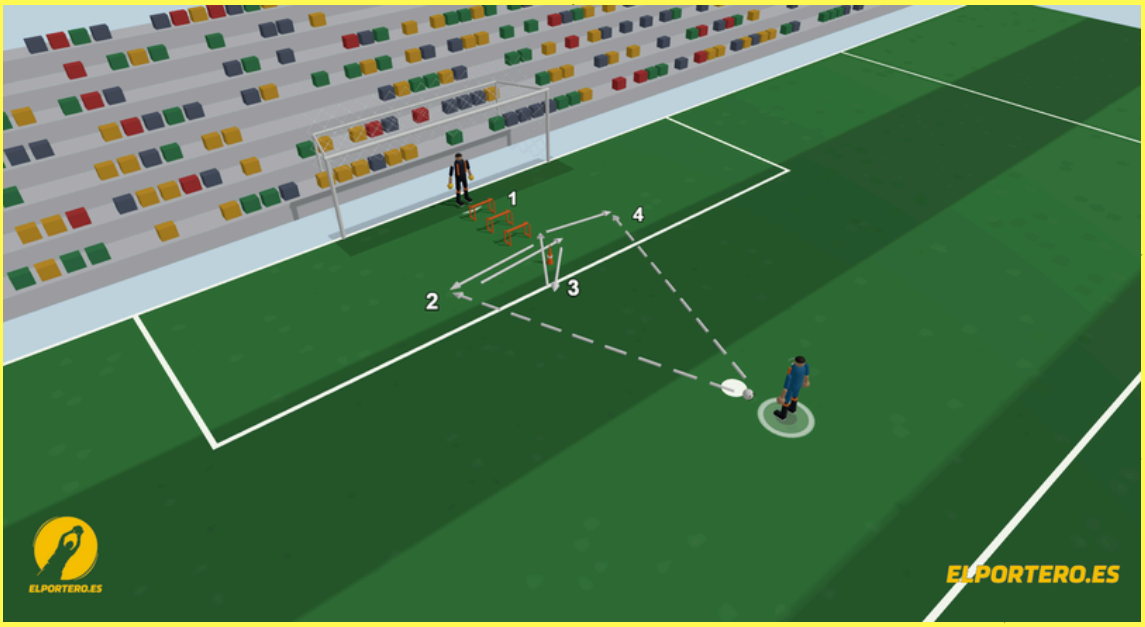
Fuerza, coordinación y caídas laterales

- Inicio con balón medicinal.
- Dos saltos frontales con balón medicinal.
- Blocaje frontal.
- Tres saltos laterales sobre vallas.
- Caída lateral ante balón lanzado por el entrenador.
- Caída lateral ante pase atrás.



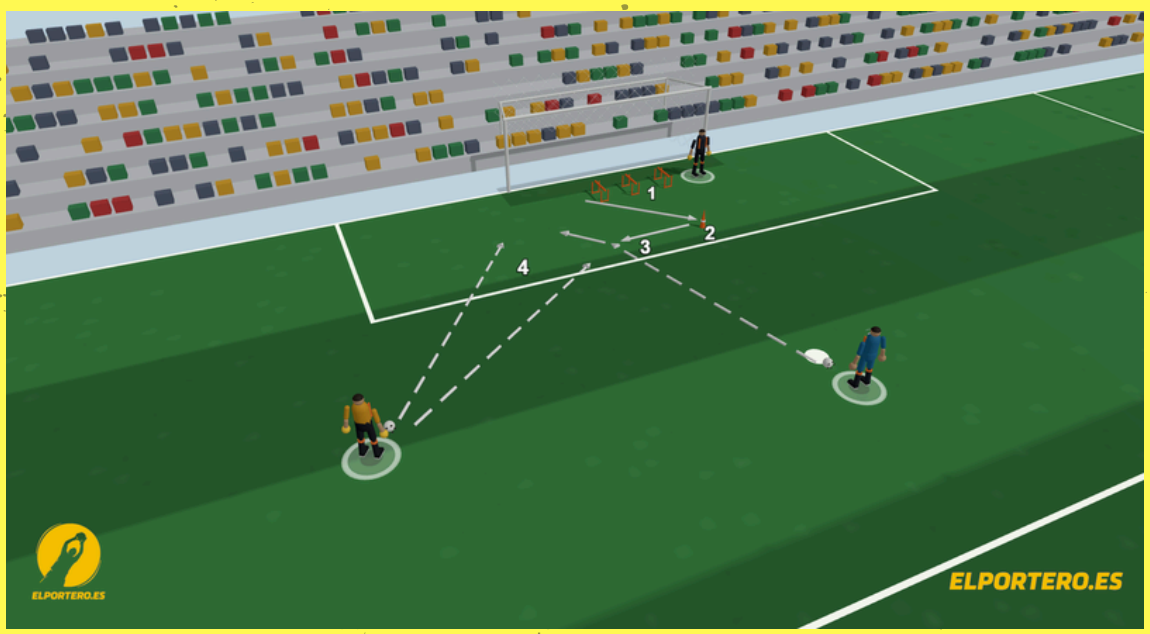
Impulsión y blocaje en estirada

- Impulsión desde posición sentada.
- Desplazamiento y blocaje en estirada.



Saltos, caídas laterales y orientación corporal

- Saltos frontales sobre vallas altas.
- Caída lateral rasa.
- Rodeo de cono con orientación corporal.
- Caída lateral en estirada.



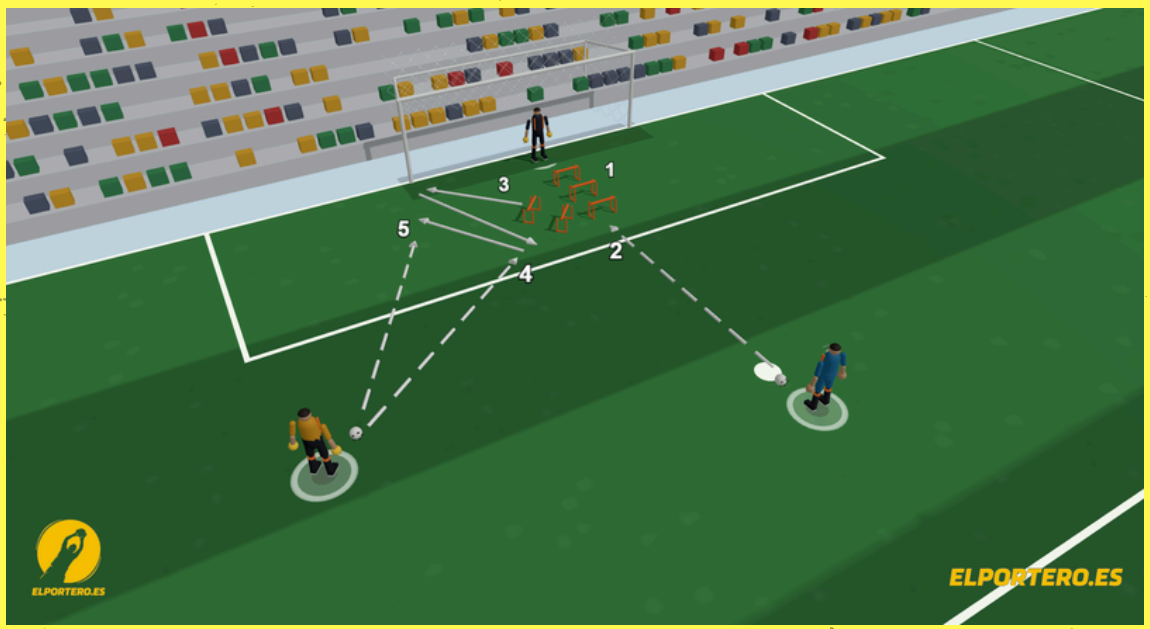
Saltos laterales, desplazamiento y caída

- Saltos laterales sobre vallas altas.
- Desplazamiento lateral hasta el cono.
- Caída lateral.
- Reposicionamiento para finalización.



Saltos, caídas laterales y estirada

- Saltos frontales sobre vallas altas.
- Desplazamiento hacia el palo y caída lateral al palo largo.
- Saltos laterales sobre vallas altas.
- Pasada alrededor del cono y caída en estirada.



Saltos, parada frontal y caídas laterales

- Saltos frontales a vallas altas.
- Parada frontal.
- Saltos laterales y desplazamiento.
- Caída lateral al palo largo.
- Caída lateral al palo corto.



Saltos, caída lateral y blocaje aéreo

- Saltos laterales.
- Caída lateral al balón.
- Salto frontal y blocaje aéreo.



Saltos, pasos sobre step y caídas laterales

- Secuencia frontal hacia el palo.
- Caída lateral en el palo.
- Saltos laterales y paso sobre el step.
- Caída lateral final.

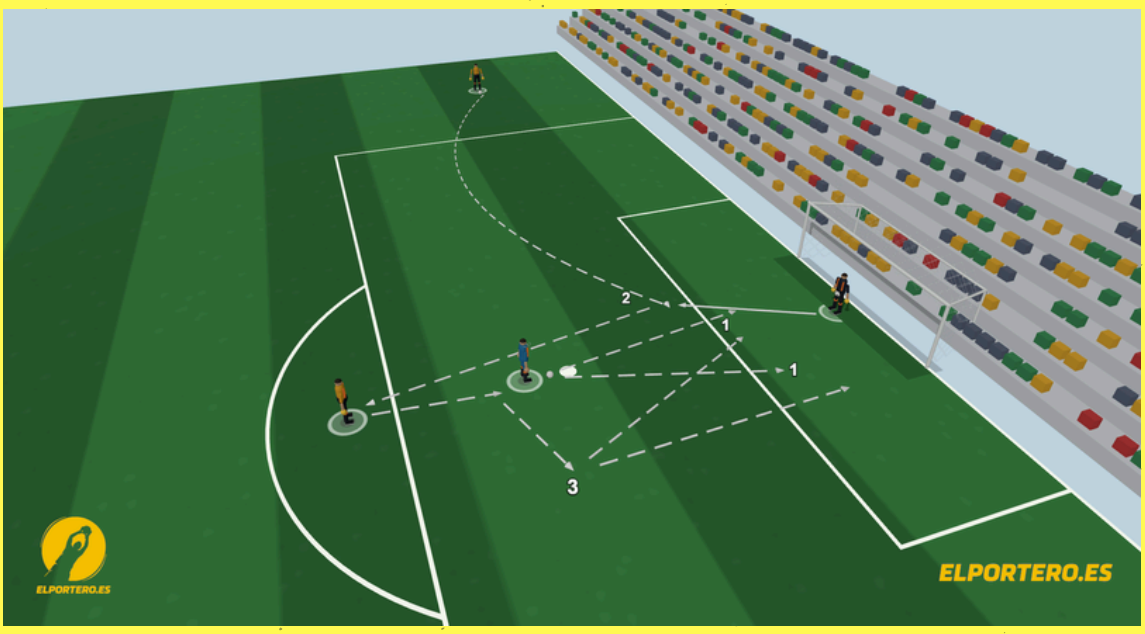


El tren superior interviene de forma constante en las acciones del portero, especialmente en los blocajes, despejes, caídas y situaciones de contacto. Una buena preparación permite controlar mejor el cuerpo y realizar los gestos técnicos con mayor seguridad y eficacia.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar el tren superior, con propuestas orientadas a mejorar la fuerza, la estabilidad, la coordinación y el control corporal.

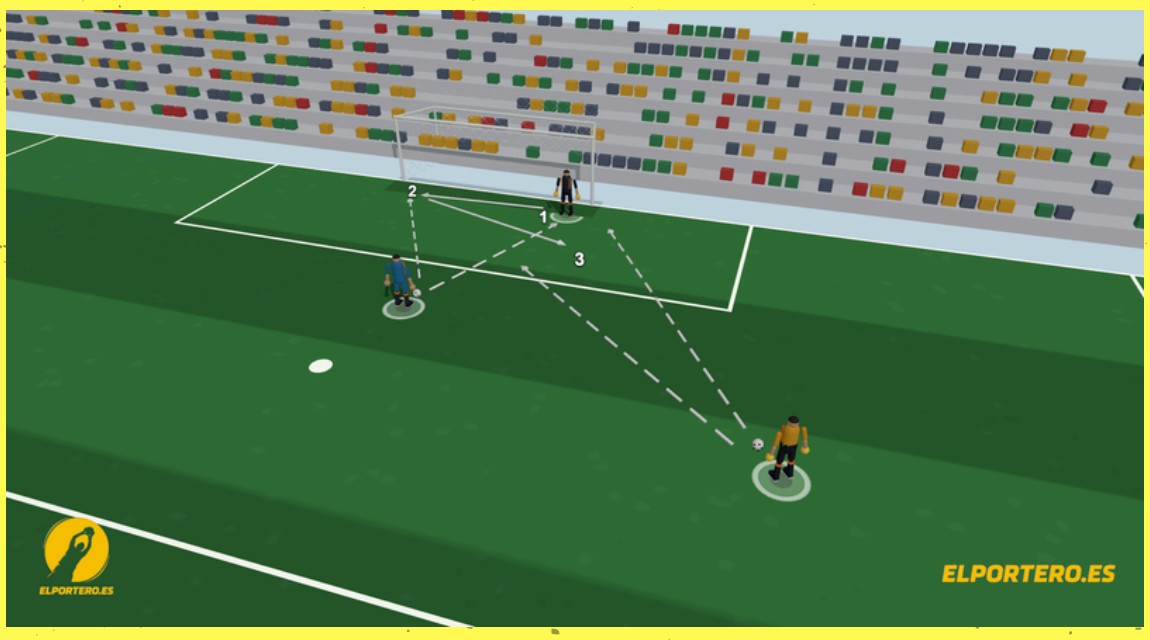
El objetivo es mejorar aspectos como la fuerza de brazos y hombros, la estabilidad del tronco, la capacidad de empuje y la coordinación entre el tren superior y el resto del cuerpo, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Fuerza, estabilidad y coordinación para responder con mayor seguridad en cada intervención.



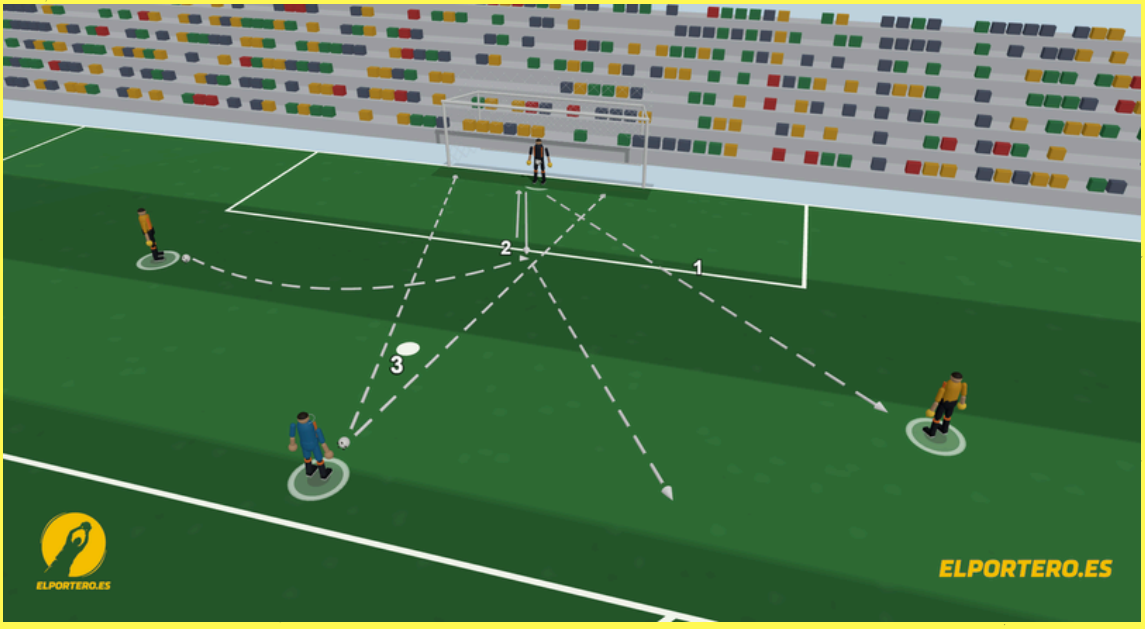
Blocajes aéreos con pesa, repliegue y finalización con pared

- Blocajes aéreos con pesa de 10 kg simulando despejes con los puños.
- Dejar la pesa y blocaje aéreo desde la banda.
- Saque de mano raso y pared con finalización.



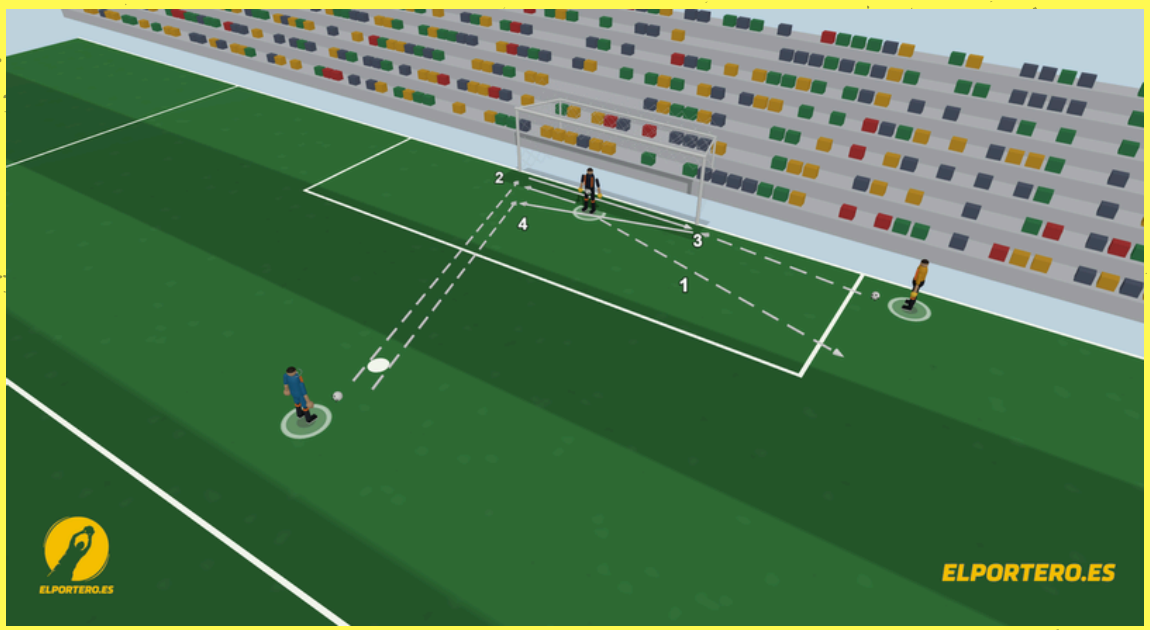
Balón medicinal o pesa, blocaje frontal y finalización

- Blocaje frontal con balón medicinal o pesa.
- Desplazamiento lateral para repetir la acción.
- Dejar el peso y reposicionamiento para finalización.



Lanzamiento, despeje a un puño y reposicionamiento

- Lanzamiento del balón medicinal.
- Despeje aéreo a un puño.
- Reposicionamiento y disparo del entrenador.



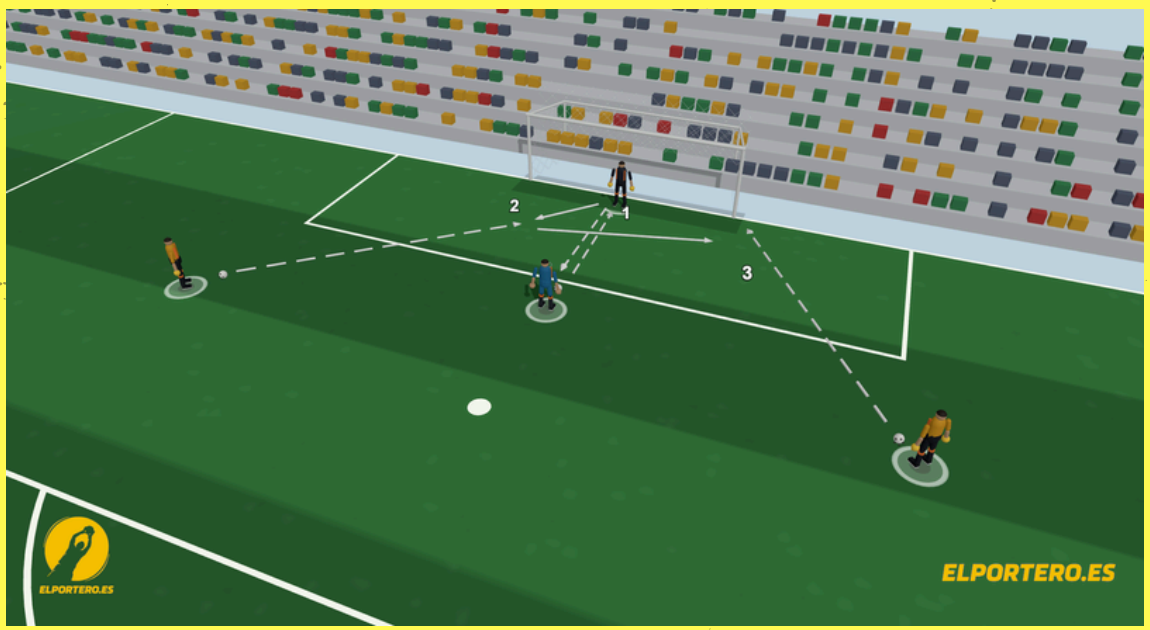
Lanzamiento lateral, caída lateral y blocaje frontal

- Lanzamiento lateral con balón medicinal.
- Caída lateral.
- Desplazamiento al palo y blocaje frontal.
- Estirada lateral.



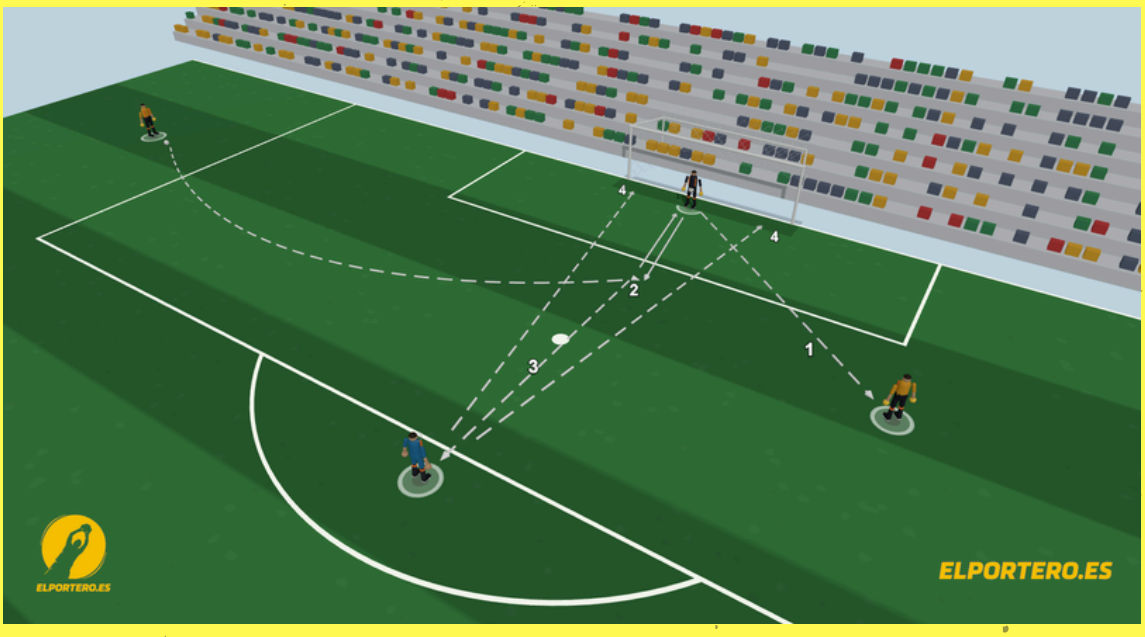
Potencia, coordinación y estirada

- Recepción y pase de pecho con balón medicinal.
- Desplazamiento y estirada al palo contrario.
- Reposicionamiento y repetición hacia el otro lado.



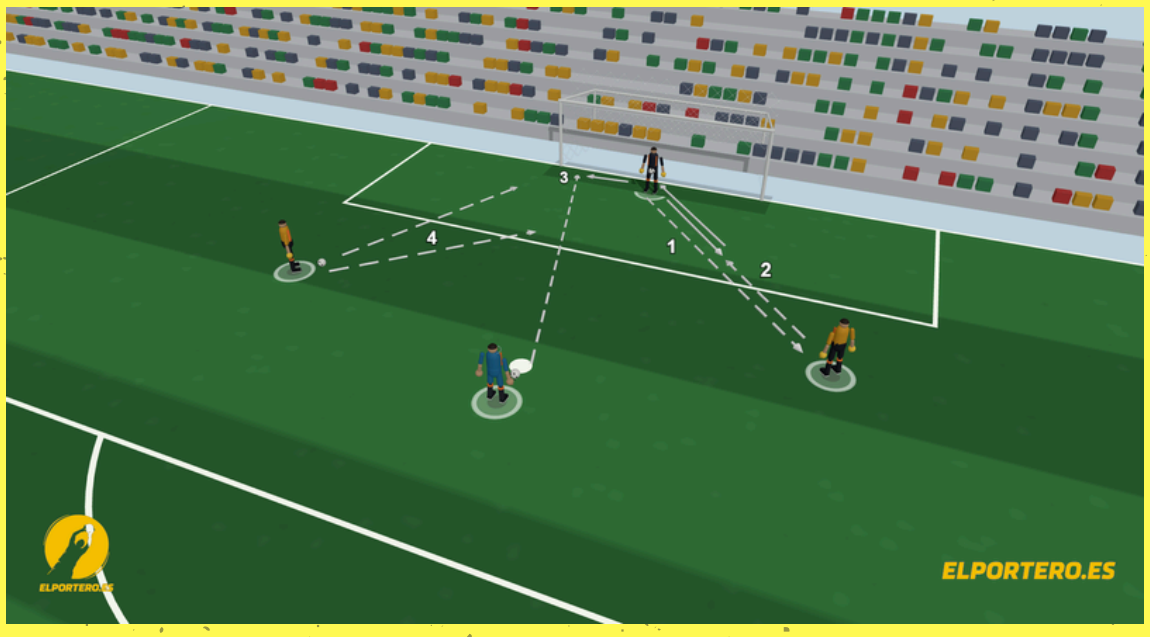
Fuerza, coordinación y técnica de parada

- Amortiguación con balón medicinal y gesto técnico unilateral.
- Desplazamiento diagonal y parada frontal.
- Reposicionamiento y caída lateral.



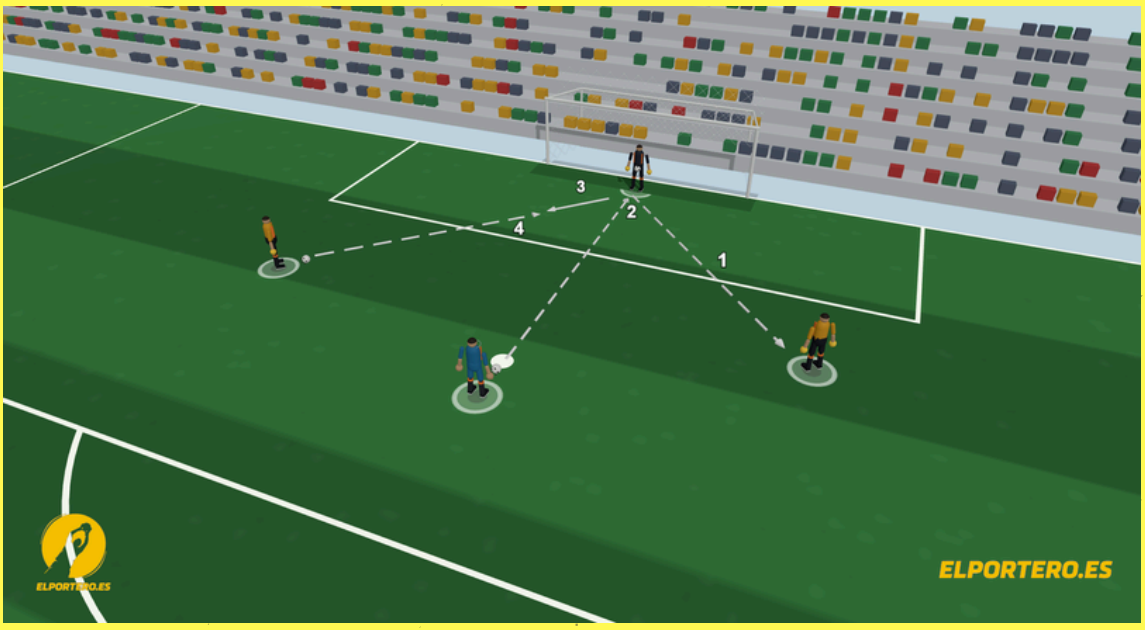
Potencia de brazo, blocaje aéreo y respuesta a finalización

- Lanzamiento de balón medicinal unilateral.
- Blocaje aéreo desde centro lateral.
- Saque raso y reposicionamiento.
- Respuesta a finalización.



Potencia, salida frontal y respuesta con caída lateral

- Envío de balón medicinal y salida en diagonal.
- Blocaje frontal al balón medicinal.
- Repliegue y caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento y finalización libre.



Fuerza explosiva en tríceps, desplazamiento y parada frontal

- Lanzamiento de balón medicinal desde detrás de la cabeza.
- Recepción y parada frontal.
- Devolución y salida en diagonal.
- Nueva parada frontal.



La velocidad de reacción es una capacidad fundamental para el portero de fútbol, ya que le permite responder con rapidez ante disparos, desvíos, cambios de trayectoria y situaciones inesperadas durante el juego..

En este apartado encontrarás ejercicios específicos para trabajar la velocidad de reacción, mediante propuestas que incorporan estímulos visuales, auditivos y situaciones en las que el portero debe responder con rapidez y precisión.

El objetivo es mejorar aspectos como la percepción de los estímulos, la rapidez de respuesta, la coordinación y la capacidad para iniciar el movimiento ante diferentes situaciones, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero.

Percibir, reaccionar y actuar con rapidez para responder a cada situación bajo palos.



Pases y reacción en espacio delimitado

- Intercambio de pases de primeras.
- Golpeo inesperado.
- Reacción y blocaje.



Velocidad de reacción y toma de decisiones

- Inicio con golpeos simultáneos.
- Estimulación visual.
- Parada reactiva.



Velocidad de reacción condicionada con minibalones

- 4 minibalones frente al portero.
- El entrenador realiza un disparo.
- Sin desvío: parada frontal.
- Con desvío: reacción al nuevo balón.



Reacción y decisión bajo presión visual

- Pases rápidos entre entrenador y compañero.
- El compañero tapa la visión del portero.
- El entrenador puede chutar a portería.
- O el compañero puede girarse y atacar.



Velocidad de reacción con caídas laterales

- Posicionamiento inicial.
- Reacción al balón.
- Reposicionamiento.
- Acción técnica.



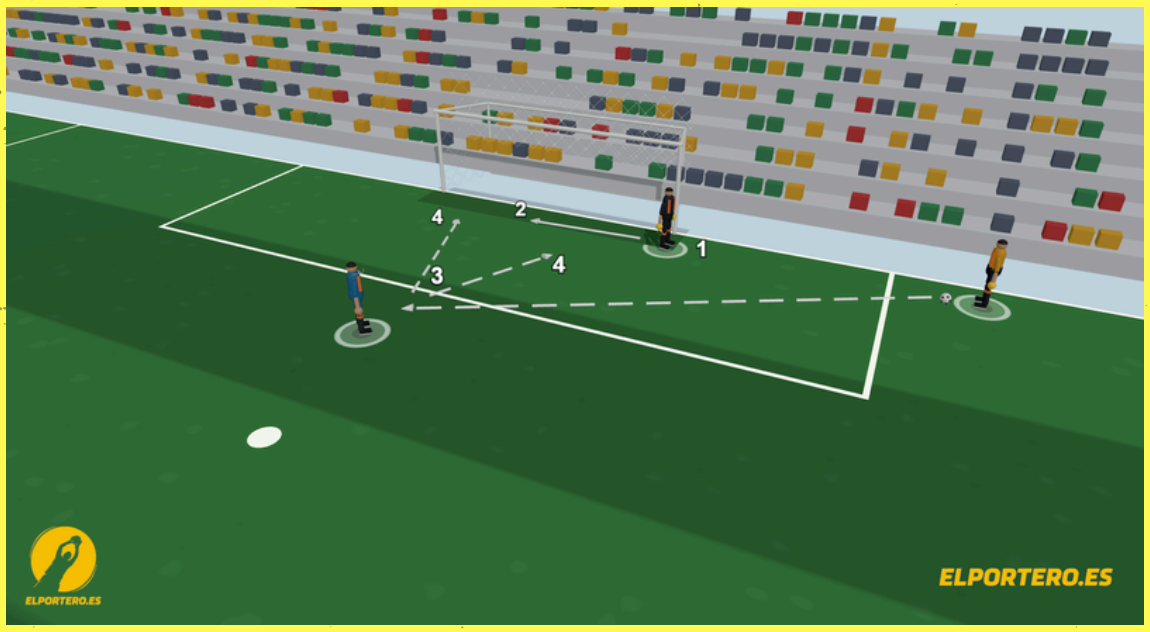
Reacción con visión limitada

- Inicio del ejercicio.
- Repliegue a la portería.
- Reacción a los diferentes tipos de balones.



Velocidad de reacción con desplazamientos y caídas

- Desplazamiento lateral al cono indicado.
- Caída lateral a lado conocido.
- Reposicionamiento y golpeo libre.



Velocidad de reacción con posicionamiento dinámico

- Posición inicial.
- Corrección de posición.
- Remate con variabilidad.
- Acción técnica final.



Reacción con blocaje condicionado y finalización

- Lanzamiento doble.
- Elección del color.
- Reposicionamiento.
- Finalización libre.

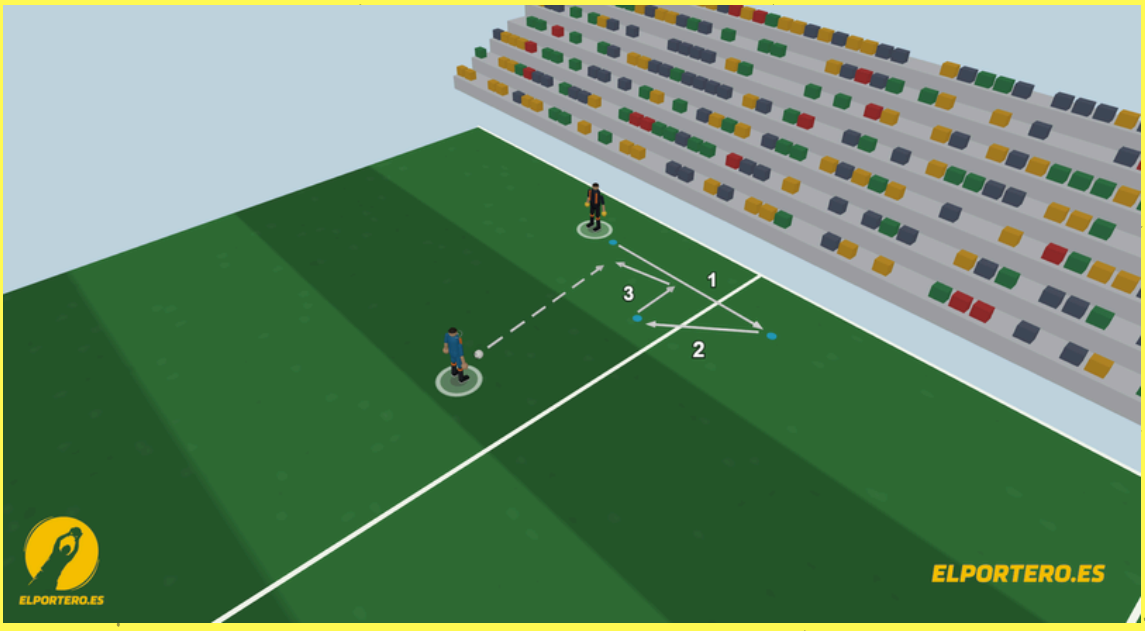


El entrenamiento con chaleco lastrado puede utilizarse para aumentar la resistencia en determinados ejercicios y trabajar la fuerza, siempre que la carga y la ejecución se adapten a las características y al nivel del portero.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos con chaleco lastrado, orientados a complementar la preparación física mediante tareas de fuerza, estabilidad y control corporal.

El objetivo es trabajar aspectos como la fuerza del tren inferior y superior, la estabilidad del tronco, el control del movimiento y la capacidad de generar fuerza, seleccionando una carga adecuada y priorizando siempre la calidad técnica de cada ejercicio.

Fuerza y control corporal para mejorar la preparación física del portero con una carga adaptada a sus necesidades.



Chaleco lastrado, desplazamiento lateral y caída lateral

- Desplazamiento lateral.
- Salida hasta el cono azul.
- Repliegue y caída lateral.



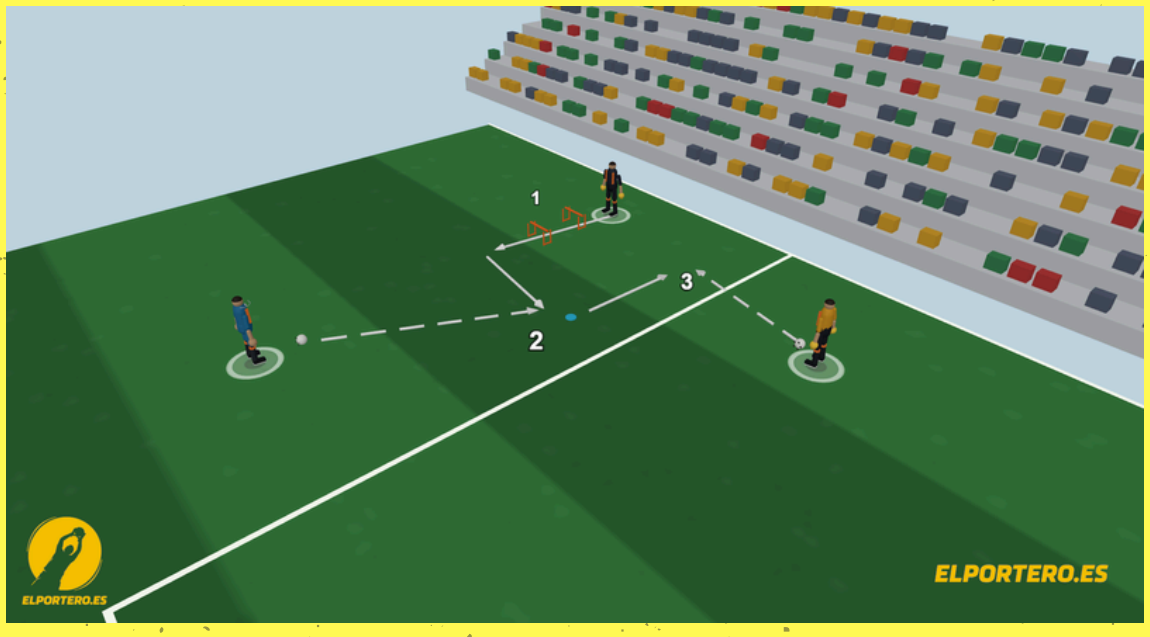
Chaleco lastrado, estirada, saltos y blocaje frontal

- Salto frontal.
- Estirada a media altura.
- Reposicionamiento y carrera con dos saltos frontales.
- Caída lateral rasa simulando pase atrás.
- Blocaje frontal raso para finalizar.



Chaleco lastrado, saltos laterales, coordinación y caída

- Saltos laterales con chaleco lastrado y balón medicinal.
- Desprendimiento del balón y rodeo del cono.
- Caída lateral ante disparo del entrenador.



Fuerza, coordinación y caídas con chaleco lastrado

- Inicio con saltos frontales a vallas altas.
- Recepción y caída lateral.
- Paso por el exterior del cono y caída lateral en estirada.



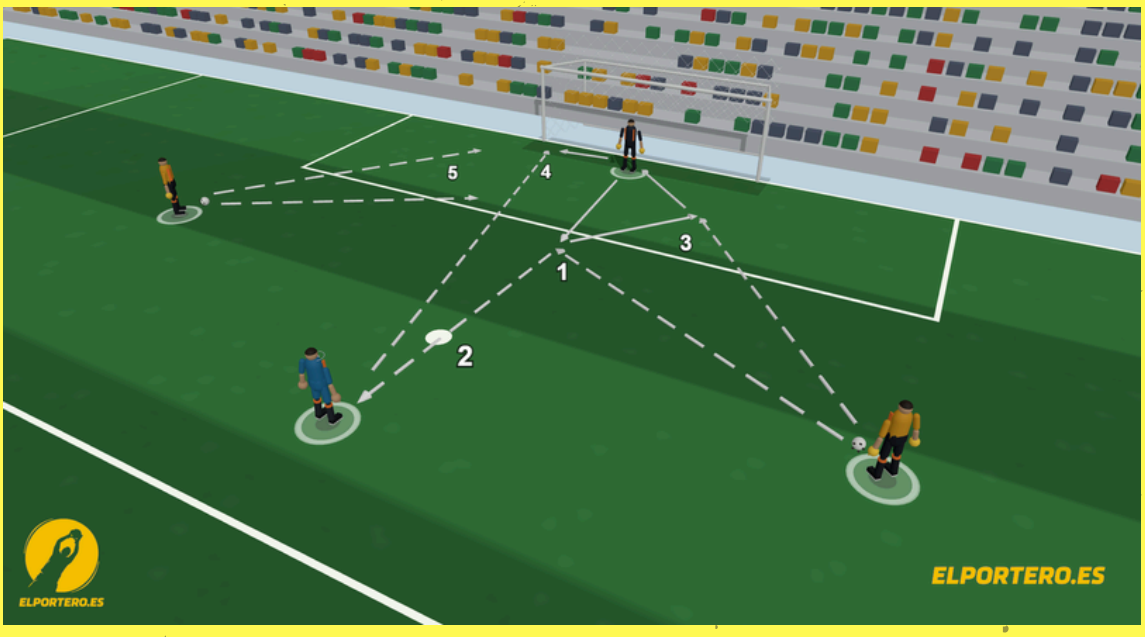
Coordinación, saltos y blocajes aéreos

- Inicio con coordinación en escalera.
- Saltos frontales a vallas altas.
- Blocaje aéreo inicial.
- Repetición por el lado contrario.



Chaleco lastrado, caídas laterales y juego aéreo

- Inicio con saltos laterales.
- Caída lateral en estirada.
- Acción aérea desde la banda.
- Reposicionamiento y acción final.



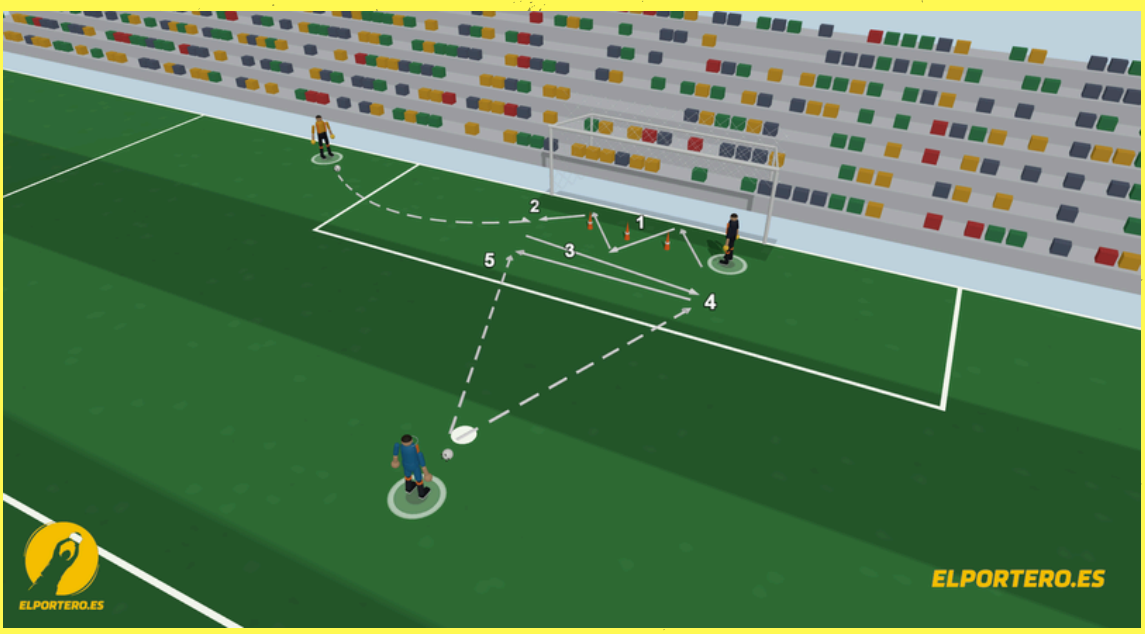
Blocajes y caídas con chaleco lastrado

- Blocaje aéreo.
- Pase al compañero.
- Parada frontal rasa.
- Caída lateral.
- Finalización libre.



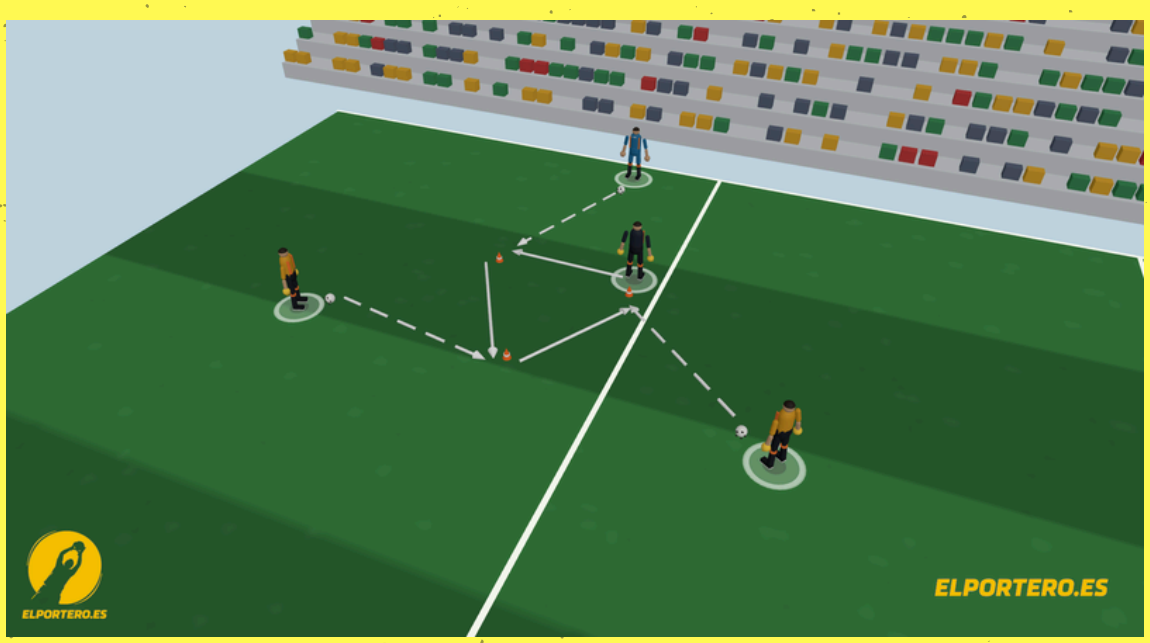
Caídas en estirada con chaleco lastrado y transferencia de velocidad

- Inicio con chaleco lastrado.
- Eliminación del chaleco.
- Caídas sin chaleco.



Chaleco lastrado, desplazamientos, blocaje aéreo y caídas en estirada

- Desplazamiento lateral entre conos.
- Blocaje aéreo.
- Desplazamiento al palo contrario.
- Caída lateral en estirada.
- Estirada hacia el otro palo.



Caídas laterales en triángulo con chaleco lastrado

- Caídas laterales en triángulo.
- Paso por fuera del cono.



Velocidad de reacción con desplazamientos y caídas

- Primera caída en estirada.
- Paso por el exterior del cono.



Potencia, resistencia y doble estirada con chaleco lastrado

- Saltos frontales con carga.
- Repliegue intensivo y caída lateral en estirada.
- Segunda estirada desde el suelo.



El trabajo con BOSU permite incorporar situaciones de inestabilidad controlada al entrenamiento del portero, favoreciendo el desarrollo del equilibrio, la coordinación y el control corporal. Estas capacidades contribuyen a mejorar el dominio del cuerpo durante los desplazamientos y las diferentes acciones técnicas.

En este apartado encontrarás ejercicios específicos con BOSU, mediante propuestas orientadas a trabajar la estabilidad, el equilibrio y el control postural, tanto de forma aislada como combinados con otros movimientos.

El objetivo es mejorar aspectos como el equilibrio, la propiocepción, la estabilidad del tobillo y la rodilla, y la coordinación, adaptando cada ejercicio a la edad y al nivel del portero y priorizando siempre una ejecución segura.

Equilibrio, estabilidad y control corporal para mejorar el dominio del movimiento bajo palos.



Coordinación, salida al bosu, blocaje frontal y caída lateral

- Coordinación frontal en escalera.
- Salida al bosu con apoyo en una pierna.
- Repliegue para blocaje frontal.
- Desplazamiento lateral hacia el bosu con apoyo lateral.
- Caída lateral rasa.



Blocaje frontal, coordinación lateral y estirada final

- Blocaje frontal.
- Coordinación lateral en la escalera.
- Apoyo lateral sobre el bosu.
- Reposicionamiento.
- Repliegue y blocaje en estirada.



Desplazamiento lateral, apoyo en bosu, caída lateral rasa y blocaje aéreo

- Desplazamiento lateral y apoyo en bosu.
- Vuelta lateral y caída lateral rasa.
- Blocaje aéreo con apoyo en bosu.



Apoyo lateral en bosu, desplazamiento y blocajes

- Doble apoyo lateral sobre el bosu.
- Desplazamiento lateral y blocaje frontal.
- Repetición del desplazamiento lateral hacia el otro lado.
- Salida y blocaje aéreo.



Saltos, apoyo en bosu y blocaje frontal

- Saltos frontales a vallas.
- Salida con apoyo en bosu.
- Repliegue y segundo apoyo.
- Repliegue y blocaje frontal.



Saltos laterales, apoyo en bosu y blocaje en estirada

- Saltos laterales a vallas altas.
- Desplazamiento lateral y apoyo en bosu.
- Blocaje en estirada.



Agilidad y equilibrio para porteros con steps y bosu

- Doble apoyo lateral sobre los steps.
- Desplazamiento lateral hacia el bosu.
- Apoyo unipodal sobre el bosu.
- Camino de vuelta hacia los steps.
- Blocaje frontal.



Coordinación, equilibrio y caída lateral para porteros

- Doble apoyo frontal sobre los steps.
- Carrera hacia el bosu.
- Apoyo frontal unipodal sobre el bosu.
- Desplazamiento lateral de regreso a los steps.
- Caída lateral ante un balón.



Apoyo de un pie en squash frontal y paradas frontales

- Apoyo frontal de un pie sobre el bosu, haciendo un squash frontal.
- Paradas frontales desde distintos ángulos.



Doble apoyo lateral sobre bosu, desplazamientos y caída lateral

- Doble apoyo lateral entre los aros y el bosu.
- Desplazamiento lateral entre los conos.
- Caída lateral.



Doble apoyo sobre bosu y estirada

- Doble apoyo lateral ida y vuelta sobre el bosu.
- Rodear el cono y estirada.



Doble apoyo frontal sobre el bosu y posicionamiento para finalización

- Doble apoyo frontal sobre el bosu.
- Reposicionamiento en portería.
- Finalización.

SIGUE ENTRENANDO CON NOSOTROS

Este PDF es solo una parte de los recursos que encontrarás en elportero.es.
Visita la web para descubrir nuevos ejercicios, sesiones de entrenamiento, contenidos técnicos y recursos específicos para porteros de fútbol.

DESCUBRE MÁS

Entra en Ejercicios y continúa explorando las diferentes propuestas de entrenamiento para porteros.

SÍGUENOS

(HAZ CLIC EN EL ICONO)